

SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA V NITRE

Fakulta agrobiológie
a potravinových zdrojov

Ústav výživy a genomiky

Ing. Martina Gažarová, PhD., Ing. Paed. IGIP
a kol.

DIETETIKA A DIETOLÓGIA

Nitra 2021

Vydala Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
vo Vydavateľstve SPU

Názov: Dietetika a dietológia

Autori: **Ing. Martina Gažarová, PhD., Ing. Paed. IGIP (9,20 AH)**
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre,
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov, Ústav výživy a genetiky

Ing. Petra Lenártová, PhD. (3,14 AH)
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre,
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov, Ústav výživy a genetiky

Ing. Jana Kopčeková, PhD. (2,58 AH)
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre,
Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov, Ústav výživy a genetiky

Recenzenti: **prof. MUDr. Oto Masár, CSc.**
Univerzita Komenského v Bratislave, Lekárska fakulta,
Klinika urgentnej a všeobecnej medicíny,

Ing. et Ing. Anna Adámková, Ph.D.
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta technologická,
Ústav analýzy a chemie potravín,

PodĎakovanie: Vysokoškolské skriptá vznikli s finančnou podporou projektov *Implementácia moderného inovatívneho konceptu nutričnej aplikácie do vyučovacieho procesu študentov a následné využitie poznatkov v praxi* (KEGA 004SPU-4/2019) a vďaka podpore v rámci Operačného programu Integrovaná infraštruktúra pre projekt: *Dlhodobý strategický výskum prevencie, intervencie a mechanizmov obezity a jej komorbidít* (ITMS: 313011V344) spolufinancovaný zo zdrojov Európskeho fondu regionálneho rozvoja.

Autori publikácie ďakujú recenzentom za ich cenné rady a pripomienky, ktoré prispeli ku skvalitneniu predkladanej publikácie.

Schválila rektorka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre, dňa 14. 12. 2021 ako vysokoškolské skriptá.

Táto publikácia bola vytlačená na ekologickom papieri.



© Gažarová Martina, Lenártová Petra, Kopčeková Jana, Nitra 2021

ISBN 978-80-552-2458-9

PREDSLOV

Univerzálny jedálniček či stravovací plán nejestvuje. Samozrejme, existujú určité zásady a princípy, ktoré sú nosné a o ktoré sa v praxi opierame. Ale vždy je nutné ich aplikovať na základe špecifických potrieb pacienta/klienta. Poradcovia výživy, či už sú to lekári, nutriční terapeuti alebo výživári špecialisti, ktorí majú vytvorené univerzálne „šablóny“ stravovania pre svojich pacientov/klientov, veľké úspechy nedosiahnú. Vždy je nevyhnutný individuálny prístup ku každému pacientovi/klientovi, a to nielen z pohľadu výživy. Každý človek má inú motiváciu pre zmenu, iné ciele, ktoré môže dosahovať iným spôsobom ako väčšina z nás. Preto sa musíme snažiť presadzovať maximálny individuálny prístup a personalizovanú výživu, či už ide o racionálnu a preventívnu výživu alebo o diétne stravovanie. V poslednej dobe jednoznačne vzrastá záujem o individuálny stravovací plán, k čomu prispieva viacero faktorov. V prvom rade je to dostupnosť informácií, vďaka ktorým sa aj laici vedia aspoň zbežne zorientovať v problematike výživy, čo ich v konečnom dôsledku privedie k odborníkovi, ktorí im vedia poskytnúť oveľa viac informácií (vedecky podložených), ako samotné internetové prehliadače. Ďalším faktorom je dostupnosť nutričných softvérov a aplikácií, ktoré boli vyvinuté pod odborným dohľadom a garanciou odborníkov. Vďaka nim dnes vieme veľmi efektívne, najmä z hľadiska času a flexibility, pripraviť rôzne stravovacie plány na mieru aj na niekoľko týždňov s uspokojením potreby pestrosti jedálnička, ale aj vyváženosti s podrobným popisom receptúr a čo si klienti veľmi cenia, aj výpočtom a prehľadom nutričných hodnôt prijímaných pokrmov. Taktiež sú dnes oveľa dostupnejšie metódy a prístroje pre zhodnotenie stavu výživy – či už posúdenie telesnej kompozície alebo analýza nutričných záznamov skonzumovaných jedál. Grafické a dátové výstupy sú neoceniteľnou pomocou nielen pre poradcu, pretože sa má o čo oprieť, ale aj pre klienta, ktorý vidí zmeny v priebehu času, čo je zároveň silný motivačný prostriedok. Zvyšujúci sa záujem o individuálne poradenstvo v oblasti výživy podporuje aj fakt, že ľudia sa čoraz viac zaujímajú o svoje zdravie, a teda aj stravovanie a pohyb (prevencia), zároveň sa posilnil význam výživy pri dosahovaní športových výkonov (v poslednej dobe veľký záujem o športovú výživu), ale čoraz viac sa objavuje záujem o poradenstvo z dôvodu zmeny stravovacích zvyklostí v dôsledku výskytu choroby alebo určitých intolerancií. Prispieva k tomu predovšetkým skutočnosť, že pacientom už nestačí len leták s vhodnými a nevhodnými potravinami, prípadne vyhľadávanie informácií na internete, ale dožadujú sa komplexnej starostlivosti a odborného poradenstva.

Vysokoškolské skriptá Dietetika a dietológia sú určené pre študentov inžinierskeho stupňa štúdia študijného programu Výživa ľudí v rámci absolvovania rovnomennej študijnej disciplíny ako povinný študijný materiál. Môžu však poslúžiť aj ako edukačná pomôcka, je možné ich využiť aj ako podklad pri vykonávaní primárnej nutričnej prevencie v oblasti výživy ľudí a sekundárnej prevencie chorôb prostredníctvom liečebnej výživy. V neposlednom rade môžu byť zdrojom užitočných informácií o liečebnej výžive aj pre študentov iných odborov a študijných programov a pre laickú verejnosť.

Študent absolvovaním študijnej disciplíny nadviaže najmä na poznatky z predmetov Klinická výživa a Výživa a metabolické poruchy človeka. Získa rozšírené poznatky z oblasti liečebnej výživy a diétneho systému, porozumie princípom a zásadám liečebnej výživy. Na základe získaných poznatkov bude schopný aplikovať diétne opatrenia pri konkrétnych chorobných stavoch. Dokáže vypracovať, analyzovať a vyhodnocovať jedálne lístky podľa indikácie, zároveň dokáže pochopiť základné metódy a postupy návrhov jedálnych lístkov v liečebnom režime, ktorý sa v mnohých prípadoch a z väčšej časti presúva z nemocníc do domáceho prostredia.

OBSAH

	Str.
PREDSLOV	3
1 ZÁKLADY A ZÁSADY LIEČEBNEJ VÝŽIVY	4
Diéta 0 – štandardná tekutá	7
Diéta 1 – kašovitá šetriaca	9
Diéta 2 – šetriaca	12
Diéta 3 – základná racionálna	15
Diéta 4 – s obmedzením tukov	16
<i>Špeciálna diéta 4-S – s prísnyim obmedzením tukov</i>	<i>18</i>
Diéta 5 – bielkovinová bezzvyšková	19
Diéta 6 – nízkobielkovinová	21
<i>Štandardizovaná diéta pri chronickom zlyhaní obličiek S-20 a S-35</i>	<i>23</i>
Diéta 7 – nízkocholesterolová	24
Diéta 8 – redukčná	26
<i>Prísne redukčné diéty</i>	<i>28</i>
Diéta 9 – diabetická základná	29
<i>Špeciálna diéta 9-S – diabetická šetriaca</i>	<i>31</i>
Diéta 10 – neslaná šetriaca	33
Diéta 11 – výživná	35
Diéta 12 – pre batol'atá	35
Diéta 13 – pre deti predškolského veku	36
<i>Diéta 13-S – pre deti mladšieho školského veku</i>	<i>37</i>
2 DIÉTNE OPATRENIA PRI CHOROBÁCH TRÁVIACEHO TRAKTU	38
2.1 Diétna liečba pri pyróze	38
2.2 Diétna liečba pri prudkom žalúdočnom katare	38
2.3 Diétna liečba pri chronickom žalúdočnom katare	38
2.4 Diétne opatrenia pri vredovej chorobe žalúdka a dvanástnika	38
2.5 Diétna liečba pri ulceróznej kolitíde	41
2.6 Diétna liečba pri Crohnovej chorobe	43
2.7 Diétne odporúčania pri hnačke	46
2.8 Diétna liečba obštipácie	48
2.9 Diétne opatrenia pri hemoroidoch	49
2.10 Diétne opatrenia pri syndróme dráždivého čreva	50
<i>2.10.1 Diéta s nízkym obsahom FODMAP</i>	<i>51</i>
2.11 Syndróm bakteriálneho prerastania	55
2.12 Diéta pri zisťovaní okultného krvácania	56
2.13 Diétne opatrenia pri celiakii (diéta bezlepková)	57
2.14 Neceliakálna gluténová senzitivita	64
2.15 IgE sprostredkovaná alergia na obilniny	65
3 DIÉTNE OPATRENIA PRI POTRAVINOVÝCH ALERGIÁCH A INTOLERANCIÁCH	66
3.1 Gastrointestinálna / potravinová alergia	67
<i>3.1.1 Potravinová alergia u detí</i>	<i>67</i>
<i>3.1.2 Potravinová alergia u dospelých</i>	<i>68</i>
3.2 Nealergická intolerancia jedla	72
<i>3.2.1 Laktózová intolerancia – laktázová perzistencia – laktázová insuficiencia / diéta bezlaktózová</i>	<i>72</i>
<i>3.2.2 Histamínová intolerancia</i>	<i>76</i>
4 DIÉTNE OPATRENIA PRI CHOROBÁCH ŽLČNÍKA A ŽLČOVÝCH CIEST	86

5 DIÉTNE OPATRENIA PRI CHOROBÁCH PANKREASU	88
6 DIÉTNE OPATRENIA PRI CHOROBÁCH PEČENE	90
6.1 Diétna liečba pri akútnej hepatitíde	91
6.2 Diétna liečba pri cirhóze pečene	91
7 DIÉTNE OPATRENIA PRI CHOROBÁCH OBLÍČIEK A MOČOVÝCH CIEST	93
7.1 Diétna liečba pri akútnej renálnej insuficiencii	94
7.2 Diétna liečba pri chronickej renálnej insuficiencii	95
7.3 Diétna liečba pri glomerulonefritídach	97
7.4 Diétna liečba pri zápale močových ciest	98
7.5 Diétna liečba pri močových kameňoch (urolitiáza)	98
8 ZDRAVOTNÉ DÔSLEDKY NESPRÁVNEJ VÝŽIVY A DIÉTNE OPATRENIA PRI OBEZITE	100
9 DIÉTNE OPATRENIA PRI DYSLIPOPROTEINÉMII	109
10 DIÉTNE OPATRENIA PRI HYPERTENZII	120
11 DIÉTNE OPATRENIA PRI DEHYDRATÁCI A HYPERHYDRATÁCI	124
12 DIÉTNE OPATRENIA PRI <i>DIABETES MELLITUS</i>	125
12.1 Diétne opatrenia pri diabete 1. typu	129
12.2 Diétne opatrenia pri diabete 2. typu	131
12.3 Základné princípy liečby diabetu v detskom veku	132
12.4 Edukácia pacienta pri <i>diabetes mellitus</i>	133
12.5 Skóre rizika diabetu	137
13 DIÉTNE OPATRENIA PRI ANÉMII	138
13.1 Sideropenická anémia – anémia z nedostatku železa	138
13.2 Perniciózna a megaloblastická anémia	138
14 DIÉTNE OPATRENIA PRI OSTEOPORÓZE	140
15 DIÉTA S OBMEDZENÍM PURÍNOV / DNA (<i>ARTHRITIS URATICA</i>)	142
16 DIÉTA PRI FENYLKETONÚRII	145
17 NUTRIČNÁ PODPORA PRE PACIENTOV S OCHORENÍM COVID-19 A DIÉTNE ODPORÚČANIA PRE PACIENTOV PO PREKONANÍ OCHORENIA	146
Prehľad diét diétného systému v SR (platný od roku 1992)	153
Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo Slovenskej republiky (9. revízia)	154
Vymedzenie základných pojmov	161
Slovník termínov	163
Zoznam tabuliek	166
Zoznam obrázkov	167
Zoznam použitej literatúry	168

Autorky:

Martina Gažarová – Petra Lenártová – Jana Kopčková

Názov:

DIETETIKA A DIETOLÓGIA

Vydavateľ: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Vydanie: prvé

Náklad: 200

Rok vydania: 2021

AH – VH: 14,92 – 15,14

Neprešlo redakčnou úpravou vo Vydavateľstve SPU.

ISBN 978-80-552-2458-9